Медитация обращения к предкам (полный вариант).

Садимся в удобную позу. Спина по ощущениям выпрямлена, лицо направлено вперед. Закрываем глаза. Делаем несколько вдохов и выдохов наблюдаем за своим дыханием, успокаиваем его.

Переносим внимание в макушку, затем выше, в область над макушкой. Видим или представляем себе там своих родителей, маму и папу. Неважно живы ли они, неважно какие у нас с ними отношения, знаем ли мы своих родителей. Независимо от всего этого мы представляем их себе молодыми, полными сил и жизненности, такими какими они были когда мы входили в этот мир в час нашего зачатия. Мы мысленно приветствуем своих родителей и благодарим их за то, что они подарили нам самый дорогой подарок, который только можно получить в этой вселенной, они подарили нам тело человека. Мы искренне благодарим их за это и мысленно поднимаемся выше.

Над своими родителями мы видим или представляем себе своих предков — бабушек и дедушек, над ними — прабабушек и прадедушек, и так поднимаясь мысленно выше и выше представляем себе весь свой род. Всех тех, кто имел отношение к тому, что в итоге наше рождение стало возможным. Представляем их себе также молодыми, жизнерадостными, полными сил. Мысленно приветствуем своих предков, благодарим их за то, что несмотря на все трудности и препятствия они передавали искру жизни своим детям, и благодаря этому мы живы сейчас. Просим своих предков не чинить нам препятствий в практике и в жизни. Мы же в свою очередь обещаем всеми силами стремиться к тому, чтобы передавать этот импульс жизни дальше и всячески этому содействовать.

Мысленно поднимаемся еще выше, и видим или представляем себе как наши предки по мере того как мы поднимаемся все выше и выше сливаются с нашими древними предками. Это Учителя и Учительницы Йоги или Облако Школы Йоги. Сам факт того, что мы прикоснулись к этому знанию свидетельствует о том, что Учителя и Учительницы были в нашем роду. Мы представляем их себе молодыми, красивыми, сильными, счастливыми, прекрасными и полностью совершенными. Они достигли всех своих целей. Они полностью бескорыстны. Им от нас ничего не нужно, кроме того, чтобы мы были счастливы. Они крайне ненавязчивы, и никогда не станут вмешиваться в нашу жизнь если мы сами не попросим их об этом. Мы мысленно приветствуем Учителей и Учительниц, благодарим их за то, что они передали и сохранили знание Йоги, благодаря чему мы можем практиковать его сейчас. Просим Учителей и Учительниц помогать нам в практике, вразумлять, оберегать нас от нашей же собственной глупости.

Поднимаемся мысленно еще выше, и над Учителями и Учительницами Йоги видим или представляем своих вселенских родителей, сам Абсолют в женской форме - сама Богиня Мать Жизни, сам Абсолют в

мужской форме, Отец Мира. Энергия и Сознание вселенной. Видим их прекрасными и совершенными. Они проявлялись через наших земных родителей в момент нашего зачатия. Мысленно мы приветствуем своих вселенских родителей и просим их научить нас науке сосуществования с противоположным полом, науке супружества, самой сложной из наук.

Мысленно поднимаемся еще выше, и над своими вселенскими родителями видим или представляем себе своего единственного возлюбленного (для девушек), свою единственную возлюбленную (для мужчин). Наш единственный муж, наша единственная жена. Если мы были когда-нибудь по-настоящему влюблены, то в этот момент перед нами предстал(а) именно Он\именно Она. Наполняем их образы всем самым прекрасным, что только можем вообразить себе в мужчине\женщине, видим их полностью совершенными, лишенными изъянов. Мысленно приветствуем Его\Ее и просим проявляться в нашей жизни через наших земных супругов настоящих или будущих, быть с нами, не покидать нас никогда, мягко направлять и наставлять, когда нужно подбадривать, когда нужно успокаивать, внушать правильные мысли.

Поднимаемся мысленно еще выше, и видим над своими единственными возлюбленными свет без источника света. Это сам Абсолют не проявленный, запредельный, первопричина бытия. Мы мысленно обращаемся к нему и просим проявиться и придти в нашу жизнь в качестве детей, наших детей, детей в нашем роду, детей того социума, в котором мы существуем. Родиться в качестве Учителей и Учительниц Йоги для того чтобы помогать этому миру и его людям.

Поднимаем голову вверх, делаем вдох с небес, на задержке дыхания наклоняемся вперед и еще раз представляем себе своих родителей, предков, Учителей и Учительниц, своих вселенских родителей, своего единственного возлюбленного\возлюбленную, запредельный Абсолют. С выдохом поднимаемся. Делаем несколько спокойных, свободных вдохов и выдохов. Медитация окончена.